



Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances

Mieux-être au travail



« Sans la santé, la sagesse ne peut se révéler, l'art ne peut s'exprimer, la force ne peut s'exercer, la prospérité devient inutile et l'intelligence ne peut être appliquée. » [trad. libre]
Hérophile

Le mieux-être au travail, pourquoi?

De nos jours, les organisations reconnaissent à quel point le bien-être de leurs employés est un facteur essentiel de productivité et du temps perdu pour raison de maladie ou d'accidents. En 2006, selon le Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies (statistiques recueillies en 2002), l'abus de substances coûtait à l'économie canadienne plus de 39,8 milliards de dollars par année, soit 1,267 \$ par personne. Pour plus de renseignements sur cette étude, consulter la section 3.4 de cette ressource ou le site Web :

http://www.ccsa.ca/CCSA/FR/Research/Research_Publications/ - sous « Les coûts de l'abus de substances au Canada 2002 : points saillants »

Des sondages indiquent que la plus grande source de stress parmi les employés est dûe à des attentes trop exigeantes sur le plan professionnel et aux efforts visant à équilibrer ces attentes et le besoin de prendre soin de soi. Parmi les autres facteurs de stress figurant dans la publication de 2004 intitulée *Témoignages canadiens : À la recherche de la conciliation travail-vie personnelle*, il faut mentionner les suivants :

- » la charge de travail élevée
- » la culture n'appuie pas la conciliation
- » le manque de politiques
- » la perception qu'il faut faire un choix entre la promotion de carrière ou la conciliation
- » les changements constants
- » les voyages d'affaires
- » le travail temporaire

Les programmes de mieux-être au travail sont maintenant considérés comme une stratégie importante face à cette situation. Est-ce que votre organisation fait la promotion du mieux-être au travail?

Le mieux-être, qu'est-ce que c'est?

Le mieux-être n'est pas seulement l'absence de maladie mais un mode de vie et un mode de travail mettant l'accent sur une attitude proactive et saine dans la vie. Le mieux-être au travail dépasse même cette notion pour englober des choses toutes simples comme :

- la réaction personnelle de l'employé par rapport à l'espace et au milieu physiques;
- la qualité des interactions entre collègues.

Adoption d'une stratégie du mieux-être?

Existe-t-il une stratégie du mieux-être au sein de votre organisation? L'élaboration de programmes de mieux-être efficaces exige un engagement, une raison d'être, des objectifs réalistes et durables ainsi qu'un véritable leadership à tous les échelons de l'organisation. Non seulement une stratégie du mieux-être aborde des questions personnelles comme l'exercice, les habitudes alimentaires et les problèmes d'abus de substances mais elle favorise l'équilibre entre la vie personnelle et la vie professionnelle en proposant des choix sains.

Besoin d'aide pour adopter une stratégie du mieux-être?

Communiquez avec Janice Kostash, conseiller de l'AFM en services de travail au 944-7063 ou à l'adresse suivante : jkostash@afm.mb.ca.



Avez-vous un Programme d'aide aux employés?

Comment mettre en place un Programme d'aide aux employés (PAE)?

L'un des meilleurs arguments en faveur de l'adoption d'un PAE au sein d'une entreprise est le sentiment de partenariat qu'il génère entre la direction, les syndicats et les employés. Parmi les autres avantages, mentionnons les suivants :

- ▶ meilleur moral
- ▶ réduction de l'absentéisme
- ▶ réduction du stress parmi les employés
- ▶ réduction des plaintes

Pour mettre en place un PAE, il suffit de vous adresser à votre directeur des Ressources humaines ou à votre représentant syndical.

Si vous avez un PAE en place, que savez-vous sur ce programme?

Le domaine de l'aide aux employés a beaucoup évolué depuis ses débuts lorsqu'il s'inspirait des programmes de lutte contre l'alcoolisme en milieu de travail.

Généralement considérés comme une ressource « d'urgence », les programmes actuels vont beaucoup plus loin. En effet, ils offrent à présent toute une gamme de services, notamment les suivants :

- ❖ counselling individuel et familial sur diverses questions;
- ❖ séminaires sur les changements de carrière et la retraite;
- ❖ séances d'information sur la santé, par ex. sur la pression artérielle, la nutrition, l'exercice, des problèmes particuliers comme l'alcool, les drogues et les jeux de hasard, etc.

Les PAE reconnaissent les bienfaits de l'interaction sociale à l'intérieur et à l'extérieur du lieu de travail, et ils s'efforcent d'inclure des manifestations familiales et sociales. Des exemples de telles manifestations et activités figurent à la page 3.2 consacrée aux activités en milieu de travail de cette trousse.

Informations sur le mieux-être au travail - Sites Web suggérés :

Réseau canadien de la santé : dans ce site bilingue, une recherche à partir des mots clés « toxicomanies au travail » conduit à des renseignements et à des articles fiables : <http://www.canadian-health-network.ca>.

Division de la sécurité et de l'hygiène du travail : Ce site propose le programme « Sain et sauf au travail » et des informations variées relatives à la sécurité au travail <http://www.ccohs.ca/oshanswers/psychosocial/substance.html>

École de la fonction publique du Canada : Le Juste équilibre : guide à l'intention du gestionnaire sur le mieux-être en milieu de travail. Une variété de thème reliés à la santé au travail tel que l'ergonomie, la gestion du temps et de la tâche. http://www.myschool-monecole.gc.ca/Research/publications/pdfs/workplace_f.pdf

